

# 広報みずまき

M I Z U M A K I T O W N

PUBLIC RELATIONS MAGAZINE

09 2022  
No. 1043

からだも脳も  
リフレッシュ

## 認知症予防 からだも脳も若返り教室

8月26日、スポーツクラブ EVERY で認知症予防教室が開催されました。これは、「最近もの忘れが気になってきた」という方におすすめの教室で、軽い運動や頭の体操、ミニ講座などで認知症の予防に取り組むものです。

町ではこうした教室以外にも、認知症の人やその家族、介護をしている人が、安心して暮らせる地域づくりに取り組んでいます。(詳しくは2~3ページへ)